

高职院校学生人文素质教育读本

让每一个生命精彩

马永刚 主编

高等教育出版社



高职院校学生人文素质教育读本

让每一个生命精彩

Rang Meiyige Shengming Jingcai

马永刚 主 编

高等教育出版社·北京

内容提要

本书紧紧围绕高职院校学生面临的种种困惑,以全新的视角结合时代特点进行积极、有益的探究。本书在如何调动学生的兴趣、情感等非智力因素方面将进行大胆挖掘和尝试,而且对当前学生所遇到的一系列问题将进行深入的理解和诠释,诸如如何处理学习与生活的关系,如何让自己拥有强大的能力,怎样认识自我并在集体中展示自我,怎样学会学习和做人,怎样看待乐观进取在人生中的作用以及在人生的旅途中必须直面的棘手问题等。

本书适合作为各类高职高专院校心理健康教育教材,亦可供相关社会人士参考。

图书在版编目(CIP)数据

让每一个生命精彩 / 马永刚主编. --北京: 高等教育出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-04-040486-9

I. ①让… II. ①马… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第189921号

策划编辑 曹京华
责任校对 窦丽娜

责任编辑 王昊萌
责任印制 毛斯璐

封面设计 李小璐

版式设计 童丹

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 24.25
字 数 560千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2014年9月第1版
印 次 2014年9月第1次印刷
定 价 36.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 40486-00

编委会

主 编 马永刚

参编人员 (以姓氏拼音为序)

董旭阳 方晓丽 金娟娟 李国斌

梁明义 林晓薇 马康宁 王滨荣

吴素兰 杨剑锋 张娅利 张艳艳

光阴荏苒，转眼间兰州外语职业学院已经建校 10 年了。回首往事，尽管民办教育市场风云变幻，但兰外人从未停止过前进的脚步。尤其是最近几年来，在马永刚院长的领导下，兰外人心思定，人心思进，校园面貌发生了巨大变化。《让每一个生命精彩》这部蕴含着兰外人的心血与积淀，凝聚着兰外人追求与思索的人文素质教育读本，就是它真实的写照。

《让每一个生命精彩》紧紧围绕高职院校学生面临的种种困惑，以全新的视角结合时代特点进行了积极、有益的探究。它不仅在如何调动学生的兴趣、情感等非智力因素方面进行了大胆挖掘和尝试，而且对当前学生所遇到的一系列问题进行了深入的理解和诠释，诸如如何处理学习与生活的关系，如何让自己拥有强大的能动力，怎样认识自我并在集体中展示自我，怎样学会学习和做人，怎样看待乐观进取在人生中的作用以及在人生的旅途中必须直面的棘手问题；如何把握机遇，如何规划学习目标，怎样树立现代人生观，怎样自强不息、厚积薄发，等等，较好地体现了学生的主体作用。本书内容旁征博引，深入浅出，事例生动，鲜活有力，导向性强，有较强的可读性。它始终贯穿着素质教育的精髓，渗透着人性化教育的思想，为民办高职院校学生人文素质教育系统工程的建构开了一个好头。过去那种“头痛医头，脚痛医脚”的工作方式将成为历史。

教育的根本任务是育人。以人为本，重新设计教育的运作模式，从规模发展走向内涵建设是民办学校的必然之路。教育不应该把人当做智力工具，而是要促进人的潜能的充分发展和自我实现，促进人性和完整人格的形成。

正因为如此，兰州外语职业学院自建校之日起，就着力铸就“坚守责任，自立自强”的精神，大力倡导“修德励学，强能致用”的校训，莘莘学子，莫不熏陶身心，励志成才，回报社会。坚持社会主义方向和教育公益性原则，秉承“一流大学的生命活力，源于优秀文化的传承，源于社会责任的坚守，源于践行教育公平公正的价值公理”的核心价值观，采取多种措施保障家庭困难学生入学。深入贯彻落实“专家治校、管理立校、人才兴校、质量强校”的办学理念和“对准市场设专业，对准岗位设课程，对准实践抓教学，对准创业育人才”的办学思路；坚持以服务为宗旨，以就业为导向，专业、课程设置符合区域经济社会发展需要，人才培养质量不断提高。2009 年 6 月，兰州外语职业学院通过了教育部人才培养工作评估。

近年来，兰州外语职业学院先后被共青团甘肃省委授予“甘肃省大中专学生志愿者暑期社会实践优秀团队”“甘肃省五四红旗团支部”，甘肃省委、甘肃省教育厅、甘肃省科技厅、甘肃省文化厅、甘肃省卫生厅和甘肃省学联授予“甘肃省大中专学生志愿者暑期科技文化‘三下乡’社会实践活动优秀团队”，以及“第一届甘肃校园戏剧节表演一等奖、编剧奖、导演奖”“甘肃省民办非企业单位自律与诚信建设先进单位”“甘肃省抗震救灾先进单位”“甘

肃省社会组织创先争优先进基层党组织”“甘肃省教育系统创先争优先进基层党组织”等 30 多项荣誉称号，有 20 多名教师受到全省教育系统表彰。连续多年在全国高职高专实用英语口语大赛、全国大学生英语竞赛、全国“外研社杯”（原“CCTV 杯”）英语演讲大赛及甘肃省英语口语演讲大赛等赛事中获得一等奖等 20 多个奖项。

目前，兰外人正在用“有效课堂”这根“针”，牵引教学工作的各条“线”，上下动员，齐心协力，绣制兰外院质量工程的“金匾”，迈开了创建省级示范院校的坚实步伐。

可以预见，马永刚院长着力铸就的“坚守责任，自立自强”的精神和他大力倡导的“修德励学，强能致用”的思想，将因《让每一个生命精彩》的问世而更加深入人心。

最后，我们期待着这个读本能够体现出昂扬的生命力，散发出浓郁的芳香。同时，希望全院师生对本书提出宝贵意见，让我们一起为兰外美好的明天而奋斗、拼搏，为民办教育事业的发展作出应有的贡献！

本书在编写的过程中得到了高等教育出版社、兰州外语职业学院专业建设委员会的支持和指导，参考、引用了专家、学者及同行的研究成果，在此深表敬意和谢忱。

编者

2013 年秋

目 录

第一讲 绪论 / 1

第一节 把握机遇 / 3

第二节 让自己拥有积极的动力 / 11

第三节 享受更多学习与生活的快乐 / 18

第四节 时间表 / 31

第二讲 自我认识 / 43

第一节 自我意识 / 45

第二节 自我定位 / 53

第三节 自我测查 / 60

第四节 自我分析 / 73

第三讲 在集体中展示自我——悦纳自我 融入集体 / 83

第一节 找回自信 悦纳自我 / 85

第二节 感受集体 汇聚能量 / 91

第三节 展示自我 融入集体 / 100

第四节 荣辱与共 集体成长 / 108

第四讲 学会学习 / 119

第一节 学习与心理健康 / 121

第二节 学习的方法和策略 / 130

第三节 走出学习的误区 / 141

第四节 学习未来与未来的学习 / 150

第五讲 礼仪 社交 成功 / 159

第一节 以仪修身 以礼待人 / 161

第二节 塑造社交“超能力” / 169

第三节 不做沉默的“金刚” / 178

第四节 心如镜,打造特色成功路 / 188

第六讲 成长的疼痛造就美丽的人生 / 195

第一节 独立自主 自立自强 / 197

- 第二节 坚持不懈 不屈不挠 / 204
- 第三节 挑战命运 永不放弃 / 214
- 第四节 自信阳光 迎接成功 / 221

第七讲 积极进取 / 231

- 第一节 把精彩留给自己 / 233
- 第二节 给理想插上翅膀 / 240
- 第三节 让金子闪闪发光 / 248
- 第四节 让美丽处处绽放 / 255

第八讲 成功的人生需要设计 / 265

- 第一节 自我定位 规划人生 / 267
- 第二节 明确目标 把握机会 / 273
- 第三节 正确行动 激发潜能 / 283
- 第四节 心怀感恩 成就梦想 / 290

第九讲 精彩青春 源于塑造 / 299

- 第一节 用心塑造 无悔青春 / 301
- 第二节 调整心态 构筑青春 / 309
- 第三节 良好习惯 改变青春 / 318
- 第四节 争做强者 成就青春 / 324

第十讲 学会做人 / 331

- 第一节 摆正心态 / 333
- 第二节 提高修养 / 343
- 第三节 人际沟通 / 351
- 第四节 内外兼修 / 358

附录 马永刚院长在 2013 届学生毕业典礼上的讲话 / 371

参考文献 / 374



第一讲

绪 论

从过去身为学生的经验中，你对于生活以及自己了解了多少？如果你花点儿时间反省过去，你将从学校教育中获益良多。而兰州外语职业学院也许会是你自己一个全新的开始。你想要以何种方式成为一名和过去的你完全不同的学生呢？想象走廊的两旁有许多扇门，如果你想发现新事物，就必须打开并进入这些门。我们每个人都必须努力做个学习者，并从个人的成功和失败经验中学习成长。

第一节 把握机遇



[篇首提示]

生活推动着你不断地学习，学习又让你更懂得如何生活。



[正文]

进入大学，表明你已处在人生一个重要的阶段。此时的你有何打算？假如你正在思考未来可能进入的大学或从事的事业，那么想想现在的学习过程对你有何意义，将很有助益。毋庸置疑，你目前处事的方法、态度和未来一定有某种关系。

若你肯定目前的学习过程对你有意义，也同意你在创造此意义时自己所扮演的角色，那么未来你很可能会担负起令你的人生满意的责任。假如你现在的好习惯比一般学生多，则你在大学里或工作上也会表现优异。如果现在你就害怕犯错不敢在班里发表意见，你可能就会把这种习惯带到今后的学习或工作中。如果现在你就担心自己的果断敢言会影响分数，毕业后，你很可能在学习或工作中优柔寡断。如何将现在的你变成你想成为的人呢？

成功者得到的是鲜花和赞扬，失败者得到的是冷落甚至嘲讽。作为一个高考失利的学子，我又一次背负着父母的希望，踏上了自己又一个新的征途。

进入大学，我深感自卑，看着自己高中同学的微博、QQ，看着他们所就读的重点大学，我的自卑感越发强烈。日子一天天地过去，结束了军训生活后，开始了我的大学第一堂课——《职业生涯规划》。在课堂上，当老师告诉我哈佛大学也是民办高校时，听得我目瞪口呆，原来我一直都生活在自己的小小的自卑里。当老师告诉我高考的失利只能代表高中中的不努力，不能够代表现在和将来时，我更加坚定了信心，我要努力奋起直追。

在与高中同学联系的过程中，我发现其实不论在一所什么样的大学，大学里的学习还是要靠自己的努力。在班长的带领下，我坚持每天都上早自习和晚自习，克服自己的惰性，认真努力学习。渐渐地，我发现其实自己高考失利的原因是以前较差的学习习惯。自从清晰地认识到自己的错误以后，我的学习变得快乐起来了。最喜欢的莫过于在晚上的路灯下一个人慢慢地步行在回寝室的小路上，真希望这条路很长，我一直地走下去，走在这条路上我感觉自己很幸福。因为来到这里，自己疲弱的双肩变得强壮，自己寂寞的心变得充满了希望。自己开始变得自信，开始懂得了怎么活着。也知道了自己其实和别人一样，是完全可以依靠自己的力量来耕耘这块土地的。所以，人在所有的困苦与不幸面前，不必低头，

要勇敢面对，坚强站立，比任何时候都要更加相信自己。没有什么可以阻挡你的脚步，除非自己不想走，不想为此付出努力。真正懂得了现在的学习，不是为父母、老师，而是为自己。

——摘自 2012 级财务管理（注册会计师）3 班

一、评估自己的现状

通过以下简短的自我评估来认识你的现状以及你想改变的事，不是为你的想法和行为评分。答案并无对错之分，只要对每一项叙述坦诚地作答即可。

你属于下列每项叙述中所描述的人吗？在 ____ 中填上“○”“×”或“？”（不确定）。

1. ____ 我大部分的中学生活都未虚度。
2. ____ 在我的生命中，好成绩比我学到的知识重要。
3. ____ 我通常未质疑老师所说的话便全盘接受。
4. ____ 目前，我主要因竞赛和其他外在压力而激发学习动机。
5. ____ 我知道自己有很强烈的好奇心以及追根究底的欲望。
6. ____ 我害怕犯错且看起来愚笨。
7. ____ 到现在为止，上学实在没意思。我几乎找不出学校课程和真实生活之间有何关联。
8. ____ 亲朋好友们会鼓励我作出自己的决定并加以执行。
9. ____ 我期盼在大学里成为一个与中学时截然不同的学生。
10. ____ 我希望能规划自己的学业。

二、你觉得大学生活如何

在兰州外语职业学院，有许多新的挑战可能呈现在你的眼前，而你可能从未问过自己将如何面对这些情境。你也可能发现自己之所以读书，是为了某些人（例如父母），至少一开始是如此。这并不表示你可以抽身而退，相反地，你可能需要一股动力将自己推向合适的地方。事实上，由你自己决定读书是否适合你才是最重要的。

希望你能够留在大学里就读，如果那是你真正想要的。但是更希望你先不考虑大学文凭，从一开始就思考人生中其他的选择。事实上，外面的世界可能才是最佳的教室，而且你的学习也不会因为学校教育而终止。

想想是哪些动机驱使你必须为学业而努力，你现在愿意为了达到长期目标而做某些牺牲？许多人未成就大学梦想，不是因为他们不懂得如何学习或不够聪明，而是因为没有强烈的动机让他们继续念下去。在某些时候，他们可能曾被激起学习的热情，然而却没有符合其需求的场所可供学习。

一旦你开始思考“我为什么读书”这个问题，接下来你可以选择自己想成为哪个类型的

学生。我们不会告诉你应做些什么，相反，我们更想让你明白，就个人而言，读书对你具有何种意义。

当我们问及学生关于读书的动机时，许多人都说是受到朋友、父母或老师的鼓励。他们绝大部分是受到外在的影响而作出这样的决定，其实这么做并没有错，但这意味着他们也许必须作出真正属于自己的决定。

想象你自己正站在一条被一堵墙挡住的路上。现在再想象，如果你要在这条路上继续前行的话，墙上的每一块砖头都是你必须解决的障碍。不管这些砖块是别人还是你自己放置的，你都要一一辨识并判断如何加以解决。

例如，假设你渴望用文字来表达自己的想法，你可能会遭遇许多内心的障碍，你可能告诉自己：你想说的话不值一提，或在你开始动笔之前，你可能无限期地等待灵感。突破自我表达或其他任何障碍，都必须从认识障碍的本质开始，然后你才能够主宰障碍的存废。你所保持的态度，将决定障碍依旧对你不利还是能转变成可利用的资源。你过去的失败是让机会擦肩而过，也代表在你追求梦想的路上曾出现过的障碍。作出新的决定，很可能让你充满活力，既可成为一个主动的学习者，也更能追求生活的意义。

然而这堵墙上的任何一块砖头也可以变成垫脚石。不必视障碍为阻碍。如果你相信似障碍物的东西，正好可以变成帮助你在生命中实现愿望的工具，你将更能掌控你的能力和管理自己。

自我省思——找出你进大学的理由。

- ☐ 我认为大学是我人生的下一个阶段。
- ☐ 我不认为自己具备足够的知识和经验可以开始出外工作。
- ☐ 在今天，每个人都必须拥有一个学位才能找到不错的工作。
- ☐ 每个高中毕业的人都这么做。
- ☐ 我没有选择的权利，我只是被期望这么做。
- ☐ 你还有其他属于自己的理由吗？

你主要的理由能够继续激励你待在大学吗？例如，如果你列出家庭压力为上大学的主要动机，你能接受吗？如果你家里未对你施加压力，你仍会待在大学里吗？如果你的理由是为了较高工资的工作，那么是否有人提醒你，大学文凭并不能保证让你找到理想的工作？

如果你决定接受高等教育主要是因为外在因素，你认为什么方法可以让你有自己的主见？

三、正确看待错误

我们有些人因为害怕犯错而裹足不前。事实上，我们习惯将每个过错都看成失败，但我们不妨试着把错误视为学习中必经的步骤。从错误中学习是值得赞许的。想一想你学习某项技能的过程：当你学骑自行车时，你跌倒过吗？若答案是肯定的，你是否因为一时的失

败，就把自行车扔得远远的？

重要的是，我们不必逃避所有的错误，而是从中学习。再三犯同样的错误是不应该的。一犯错便责怪别人，则难以获得别人的帮助。承认错误并找出你本身的因素，是较成熟的做法。坦然接受自己的错误，不会使你陷入无穷无尽的自责和贬抑当中。相反地，对你的错误负责可以让你更能把握自己。

当你能看清错误背后的共性时，你便能从中获得学习的机会。如果你有写日记的习惯，我们建议你记下自己所察觉的错误，这会让你思索自己的行为在哪个方面出了问题。错误会告诉你：你能做哪些改变。

回想你曾有过的一些较小的失败，再回想一个较大的失败。经历大小失败的感觉如何？你如何界定自己的价值？其实，失败并不是致命伤，除非你让它们阻碍你前进的步伐，并使你害怕得不敢再冒险。

我们都必须克服自己的恐惧感。如果你能指出特定的恐惧，那么你便站在了有利的立足点上。别因为害怕犯错或失败而迟疑不前，即使你担心自己可能无法实现目标，也要提起勇气向前迈进。你的恐惧可能一时阻碍了你，但当你察觉自己正向它们屈服时，你不妨开始采取反击行动。

四、建立个人学习目标

也许你很少想到要从读书或一般生活中获得什么。目标的确认、理清及达到，必然和你的价值观息息相关。许多人很难确定他们真正要的是什么。如果你也如此的话，那么首先问问你自己：

- ☐ 我现在正在做的事是我想做的吗？
- ☐ 它能够反映出我的价值观吗？
- ☐ 我想到我有权利作自己的选择吗？
- ☐ 从我正在作的事情中，我能找出意义吗？
- ☐ 我比较喜欢做些什么？

你可以利用“比较喜欢做些什么”的想法来刺激自己进行改变。“我目前正在做我真想做的事”这句话对你有什么启示？了解自己的许多价值观可以在你的学习生涯和日常生活中重新加以定义是很重要的。

如果你能为自己制定目标而非依赖别人，那么这个目标也许会更有意义。你很可能会因此发掘出自己的兴趣，并找回自己的热情。虽然期盼整个学习生活都能新鲜有趣是不切实际的，但你可以努力创造乐趣，尤其当你拥有目标时。看看下面的事例，想一想：

我在高中时真的很受大家欢迎。

我是班里的小丑，总是能让每个人发笑。

我的怪癖是，让大家都放下工作，而我仍能做完自己的事情。

有些教师对我很反感，认为我的行为太自私。

我认为自己在中学时表现得相当出色。我的成绩多在 B+ 至 A 之间，但我觉得，如果我想拿 A，我也做得到，只是我不需像他们那样花许多时间就能拿 B 或 A，我又何苦呢？

我认为，“你们这些人需要上大学，我却不需要。我很滑稽且受欢迎，可是你们不同，你们是傻瓜。那就是你们必须上大学，而我要去当演员的原因”。

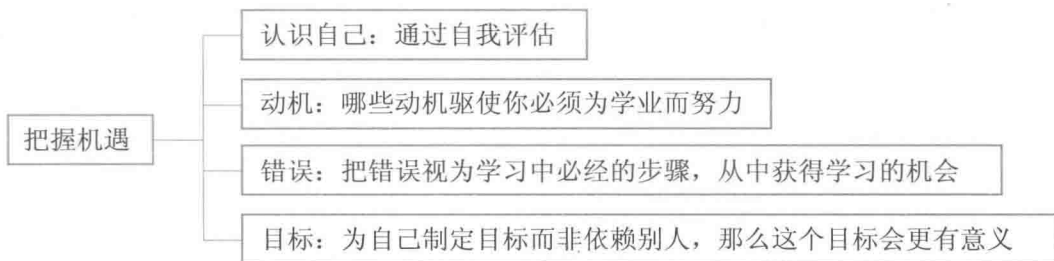
我有一个最好的朋友，就是那个只会拿 A 的傻瓜。他跟我说：“老兄，为什么你不停止游手好闲，而好好考虑去读大学呢？”我真的去试了，但当我到了考场，我发现气氛真是严肃，且没有人跟你站在同一阵线上，你得凭自己的决心走进考场。也许这真不是我想做的事情。我的朋友说服我去，是因为他不想一个人赴试。但是最后我还是打了退堂鼓。然后他又说服我去念大专，他说：“当我一年赚 10 万美金时，可别来找我借钱。”当时我心想：“对啊！我可不想有那么一天！”



[合作探究]

一、学习指导

(一) 知识网络



(二) 目标要求

了解学习动机，辩证地认识与看待错误，懂得如何有意义地实现自己的学习目标。

(三) 学法指导

要学会辩证分析。辩证分析就是要求我们运用辩证的思维和方法去分析问题。唯物辩证法的根本观点是承认矛盾，主张用联系的、发展的、全面的观点看问题。

二、知识点拨

(一) 了解动机的相关知识

动机是指由特定需要引起的，欲满足各种需要的特殊心理状态和意愿，推动个体从事某种活动，并朝一个方向前进的内部动力，是为了实现一定的目标而行动的原因。

学习动机是学习的主要条件和直接推动学生进行学习的内部动力，是激励和指引学生进行学习的一种需要。

根据学习动机的动力来源，动机可以分为内部学习动机和外部学习动机。内部动机又称为内部动机作用，是指由个体内在的需要引起的动机。例如，学生的求知欲、学习兴趣、改善和提高自己能力的愿望等内部动机因素，会促使学生积极主动地学习。外部动机又称

为外部动机作用，是指个体由外部诱因所引起的动机。例如，某些学生为了得到教师或父母的奖励或避免受到教师或父母的惩罚而努力学习，他们从事学习活动的动机不在学习任务本身，而是在学习活动之外。

例题 不属于内部学习动机的是（ ）。

- A. 学生的求知欲
- B. 学习兴趣
- C. 改善和提高自己能力的愿望
- D. 避免受到父母的惩罚

解析 内部动机又称为内部动机作用，是指由个体内在的需要引起的动机。外部动机又称为外部动机作用，是指个体由外部诱因所引起的动机。因此，A、B、C选项属于内部学习动机，D项符合题意。

（二）直面学习中的错误

错误是指进行的一个在功能系统中相对于最佳或正常状态、方式有所偏差的操作。敢于面对错误，更重要的是如何从错误中吸取教训。具有这种态度的人，才会赢得每一个人甚至社会的尊重。

例题 以下哪项不是正确面对错误的方式？（ ）

- A. 承认错误并找出自身的因素
- B. 坦然接受自己的错误
- C. 一犯错便责怪别人
- D. 对错误负责可以更好地把握自己

解析 A、B、D 3项都是正确面对错误的方式，因此，C项符合题意。

（三）建立学习目标

目标是组织或个体目的或宗旨的具体体现，是一个组织或个体在某个特定时期内所期望达到的最终结果。目标一旦确定，就成为引导组织或个体行为的一个重要的激励方向。

学习目标是对学习者通过某个特定时期内学习之后将能做什么的一种明确具体的表述。教师站在学生的立场上，将多元的教学目标综合转化为站在学生角度理解的学习目标，使学生明确自己的学习任务，充分体现学生的主体性。学习目标要具体、明确，能启发学生思考，便于学生自查。

例题 以下哪一项不属于学习目标的特点？（ ）

- A. 时间性
- B. 明确性
- C. 差异性
- D. 灵活性

解析 依据学习目标的概念，学习目标是对学习者通过某个特定时期内学习之后将能做什么的一种明确具体的表述，对于学习目标不同的学习者应该建立符合自己的学习目标。因此，D项符合题意。

三、学习自评

（一）单项选择题

1. 驱使你必须为学业而努力，为了实现远期规划而做某些牺牲的是（ ）。

- A. 动机
- B. 信念
- C. 理想
- D. 人际关系

2. 假如你在学习的过程中遇到一些阻碍, 你将如何处理? ()

- A. 不管不顾, 任阻碍继续
- B. 求助同学或老师, 让同学或老师帮忙解决
- C. 依个人能力而言, 自己能解决的就解决
- D. 将其视为学习过程中必经的步骤, 一一辨识并判断如何加以解决

3. 学习目标的确认、理清及达到, 与下列哪项息息相关? ()

- A. 价值观
- B. 素质
- C. 道德
- D. 态度

(二) 非选择题

1. 什么是动机? 简述动机对学习的重要性。
2. 怎样正确认识与面对学习中的错误?
3. 如何建立适合自己的学习目标? 通过何种方式或方法来实现自己的学习目标?

四、能力拓展

在茱莉亚·卡梅隆所著的《艺术家之路》一书中, 她提到, 内心的负面想法就像随时跟在身边的敌人一样。当我们在生命中的某些领域遭遇阻碍时, 或许会觉得那些熟悉的路径比较安全, 因为至少不需面对改变和未知的焦虑。例如, 假设你害怕表达自己的想法, 你想象得出, 若你能克服这种恐惧, 会带来哪些意义吗? 你是否有过下述的想法: 你害怕自己的能力太强, 或者自己的新颖独特的想法会对你造成困扰?

卡梅隆指出, 我们内心那些负面的想法未必是事实, 也许它们毫无根据。一旦我们确认出自己内心的负面想法, 我们的任务便是质疑它们, 自问: 我坚持的信念正确无误的证据在哪里? 如果我敢于做我自己, 有谁能说我身边就会没有朋友? 坚持这种负面的想法, 让我获得什么? 如果我舍弃它们, 又会如何?

认清你的障碍

花些时间想想你所保持的负面想法。你认同以下的陈述吗?

- (1) 如果我是我自己, 则没人会喜欢我。
- (2) 如果我成功了, 则会有忙不完的事。
- (3) 如果我在某方面失败了, 就证明了我一无是处。

仔细想想以下的陈述, 并指出它们对你而言, 属于内在(I)障碍还是外在(E)障碍?

请你圈出 I、E 或两者皆是。

- I E “我必须兼顾职业资格考试的考取与沉重的课业, 那根本是不可能的事。”
- I E “我是家里第一个上大学的人。家人其实并不了解我。”
- I E “我有肢体障碍, 不可能和其他同学一样取得优异成绩。”
- I E “我身为足球队一员, 所以没有足够的时间念书。”
- I E “我身边没有人喜欢我, 我觉得被孤立。”

现在思考可能困扰你的内在障碍, 再举一些问题出在人为因素而非环境因素的例子。

- ☐ “我的读书习惯很糟。”
- ☐ “我的组织能力很差, 进行的每个计划似乎都无法持续很久。”